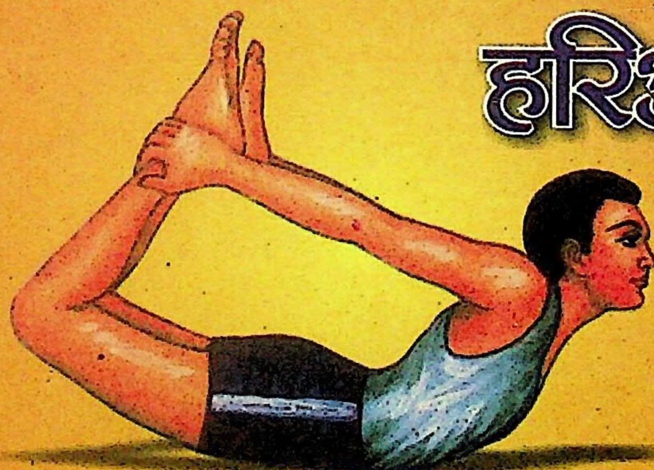
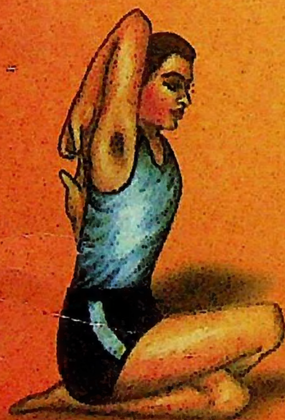
योगासन और भोजन

हरिओम









योगासन और भोजन

(महत्वपूर्ण आसन एवं पौष्टिक आहार से सम्बन्धित
महत्वपूर्ण जानकारियाँ)

हरिओम

अचला प्रकाशन

५३८/३९, के० एल० कीडगंज, इलाहाबाद

ISBN- 81- 902462-6-7

प्रकाशक :
अचला प्रकाशन
५३८/३९, के० एल० कीडगंज,
इलाहाबाद–२११ ००३



अक्षर संयोजन :
पियरलेस ऑफसेट
१/१ बाई का बाग,
इलाहाबाद–२११ ००३



मुद्रक :
भार्गव प्रेस
११/४ बाई का बाग,
इलाहाबाद–२११ ००३



संस्करण : 2006



मूल्य : रु० ३०-००

योगासन और भोजन

आज वैज्ञानिक युग है। इसमें भौतिकता का बोलबाला है। सभी व्यस्त हैं। किसी के भी पास समय नहीं है। शरीर के द्वारा ही जीवन को जिया जाता है। यह शरीर सुचारू रूप से जीवन भर हमारा साथ दे। शरीर निरोग रहे। शरीर स्वस्थ रहे। कोई रोग पहले तो आये नहीं। यदि आये तो शीघ्र उसका निवारण हो। यही सभी जीवित प्राणियों की कोशिश और इच्छा होती है।

शरीर के रोगों को दूर करने के लिए औषधियों का अविष्कार हुआ। ऐलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेदिक प्रणालियाँ प्रचलित हुईं। अब इनके भी विभिन्न भाग हो रहे हैं। ऐलोपैथी यानि अंग्रेजी पद्धति आजकल विशेष प्रचलित है। इसमें एण्टीबायोटिक दवाइयों की प्रधानता है।

प्रयोग में पहले तो एण्टीबायोटिक दवाएँ उत्साहवर्धक परिणाम दिखाती हैं। लेकिन बाद में रोग पर इनका प्रभाव कम होता जाता है। लगातार प्रयोग से उल्टे शरीर कमजोर होता है। जीवनशक्ति का ह्रास होता है। चिकित्सक भी अब ऐण्टीबायोटिक्स के लगातार प्रयोग को कम करने को कहने लगे हैं। क्योंकि इन दवाओं पर आधारित जीवन पंगु है।

इसलिए चिकित्सक रोगी को प्राकृतिक चिकित्सा की सलाह देते हैं। इसमें भोजन में सुधार, आसन, व्यायाम, सैर आदि बताया जाने लगा है।

इस संदर्भ में हमारा ध्यान ऋषियों-मुनियों के बताये मार्ग की ओर जाना स्वाभाविक है। ऋषियों ने पहले रोगों की पहचान की। इसके उपरान्त रोग

शारीरिक प्रयास या क्रियाओं के द्वारा ही ठीक हो जायें, इसकी खोज की। यदि शरीर के प्रयास द्वारा रोग निवृत्ति न हो। तब औषधि का प्रयोग करने की बात बताई है। शरीर के प्रयासों अर्थात् योगासन द्वारा १०० वर्ष तक जीवन जीने की कला बताई गई है। जीवन भी बिना किसी शारीरिक कष्ट एवं रोग के ही जिया जाये।

आधुनिक युग में मनुष्य ने काफी सफलता प्राप्त कर ली है। इसमें चिकित्सा जगत भी आता है। लेकिन चिकित्सा के साथ ही साथ कई नये रोग भी उत्पन्न हो गये हैं। जन्म से ही बच्चे नेत्र, हृदय, शूगर आदि रोगों के शिकार होने लगे हैं। पहले वृद्धावस्था में भी इन सब रोगों से लोग बचे रहते थे। जीवनपर्यंत शारीरिक कार्य करते थे। इसके साथ ही आध्यात्मिक विकास भी करते थे। जिससे इहलोक और परलोक दोनों में आनन्द उठाते थे।

हमारे पूर्वज कैसे शरीर को स्वस्थ रखते थे? शरीर को रोगों से कैसे बचाते थे? उनके द्वारा बताये गये कुछ आसनों के प्रयोग करने से हम स्वयं ही अनुभव कर सकते हैं। आजकल के प्रदूषित वातावरण में योगासन उपयोगी ही नहीं बल्कि आवश्यक है।

आगे कुछ सरल आसनों के विषय में बताया गया है। इन आसनों के लिए दिन भर में मात्र पंद्रह मिनट ही समय देना है। प्रयोग करने से स्वयं ही लगेगा कि शरीर स्वस्थ हो रहा है। रोगों का नाश हो रहा है। मानसिक विकार दूर हो रहे हैं। दिन भर की दिनचर्या जो पहले बोझिल लगती थी। अब हल्की और आनन्द देने वाली लग रही है।

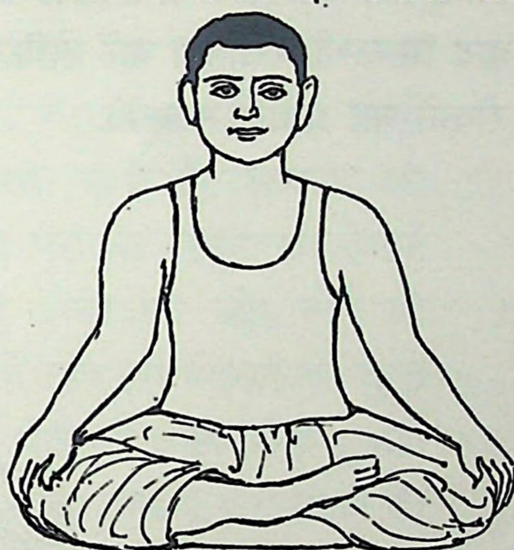
इन आसनों के साथ ही साथ यदि उचित भोजन भी लिया जाये तो यह सोने पर सुहागे का काम होगा। रोग स्वयं ही दूर हो जायेगें। शरीर स्वस्थ हो जायेगा। चित्त शान्त रहने लगेगा। करने वाले कार्य अच्छी तरह से होने लगेगें।

इस पुस्तक में कुछ सरल आसनों के विषय में बताया गया है। जो कि कोई

भी मनुष्य मात्र पंद्रह मिनट आसन करने से स्वस्थ रह सकता है।

सबसे पहले हम किस प्रकार बैठें इसका उल्लेख इस आसन में किया गया है।

१. सहजासन — इस आसन में आप दायें पैर को बायें या बायें पैर को दायें पैर पर रखकर आराम से बैठें। अपने मेरुदण्ड एवं गर्दन को सीधा रखिये और दोनों हाथों को चाहे तो सीधा रखकर या घुटनों को पकड़ कर बैठ सकते हैं। अब आराम से धीरे-धीरे श्वास को अन्दर ग्रहण करें एवं धीरे-ही-धीरे श्वास को छोड़ें किसी भी प्रकार का शरीर एवं श्वास चक्र पर दबाव न बनायें।



इस आसन का प्रयोग योगासन करने की प्रारम्भिक तैयारी है। यह पैरों का सुन्न होना या दर्द होना, गर्दन का दर्द होना एवं पीठ में दर्द को दूर करने के लिए उपयोगी आसन है। इसको किसी भी समय, कहीं पर भी बैठकर सुगमता-पूर्वक किया जा सकता है।

(२) कमलासन - यह पिछले आसन से थोड़ा सा ही अलग है। इसमें पैरों को पद्म या कमल जैसा बनाया जाता है। इसलिए इसे पद्मासन भी कहते हैं।

इसमें बिछे हुए आसन पर बैठकर श्वास को बाहर की ओर छोड़ते हुए

पहले दायें पैर को बायें पैर की जंघा पर रखते हैं। तदुपरान्त इसी प्रकार बायें पैर को दाहिने पैर की जंघा पर रखते हैं। इसे सुविधानुसार इस प्रकार भी किया जा सकता है। पहले बायें पैर को दायें पैर की जंघा पर एवं फिर दायें पैर को बायें पैर की जंघा पर रख सकते हैं। इसमें पैर के तलवे ऊपर की ओर होने चाहिए। दोनों पैरों की एड़ियाँ नाभि के नीचे रहे। घुटने जमीन से छूते रहें। सिर, गरदन, छाती, मेरुदण्ड आदि शरीर के ऊपर का भाग सीधा एवं तना हुआ रहे। दोनों हाथ दोनों घुटनों के ऊपर सीधे तने रहें। अंगूठे को सबसे छोटी ऊंगली (तर्जनी) के नाखून से लगाकर शेष तीनों उँगलियां सीधी रखें। सांस को बाहर छोड़ने के बाद फिर भीतर ग्रहण करें लेकिन धीरे-धीरे। इसमें श्वास को अन्दर या बाहर रोकने का प्रयास न. करें।



(पद्मासन या कमलासन)

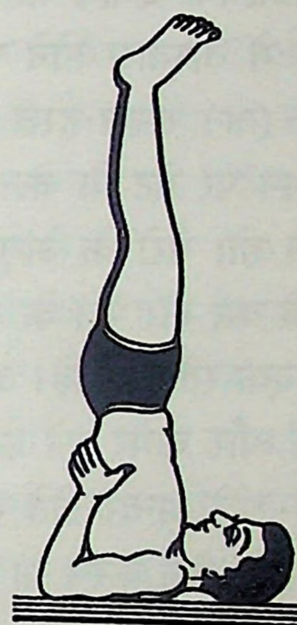
पैर में झनझनाहट, सुन्नता, या दर्द हो तो पहले दायें पैर को बायें पैर की जंघा पर रखें। इसे कुछ दिन आराम से करने के बाद फिर बायें पैर को दायें पैर की जंघा पर रखकर इस आसन को करें।

इस आसन को प्रारम्भ में दो मिनट करिये। फिर इसे पाँच से दस मिनट तक कर सकते हैं। लेकिन यह धीरे-धीरे होगा। इस आसन से पेट का ठीक से साफ न होना, धातु का क्षय होना, पेट के कीड़े आदि रोग दूर होते हैं। सबसे

बड़ा लाभ तो इसका यह है कि यह आसन अनिद्रा अर्थात् नींद न आने या देर से नींद आने वाले व्यक्तियों के लिए रामबाण का कार्य करता है।

(३) ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन — इस आसन में भूमि पर बीछे आसन पर चित्त होकर लेट जायें।

सांस को छोड़ते हुए कमर तक दोनों पैर सीधे और परस्पर सटे हुए ही ऊपर उठाएं। पीठ का भी आधा हिस्सा ऊपर उठायें। इस बीच दोनों हाथों से कमर को आधार दें। हाथ की कुहनियाँ भूमि में लगी रहें। गरदन एवं कन्धे के बल पर पूरा शरीर ऊपर की ओर सीधा खड़ा कर दें। अच्छा हो कि ठोढ़ी छाती के साथ चिपक जाये। दोनों पैर आकाश की ओर रहें। आंखों से दोनों पैरों के अंगूठे को देखते रहें। साँसों को धीरे-धीरे अंदर की ओर लेते रहें और बाहर की ओर छोड़ते रहें। इस आसन को कुछ दिन करने के बाद दोनों पैरों को आगे-पीछे झुकाते हुए या हिलाते हुए भी कुछ देर आसन कर सकते हैं।



(सर्वांगासन)

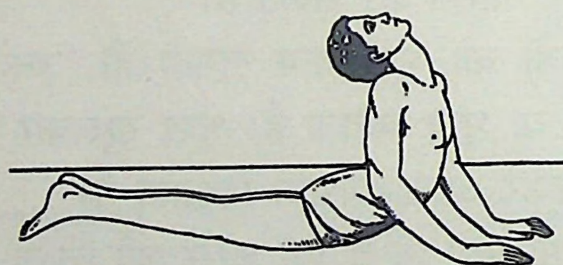
यह आसन जिन व्यक्तियों को भूख कम लगती हो, उनके लिए अति उपयोगी है क्योंकि यह क्षुधा या भूख बढ़ाता है। भूख खुलकर लगने से एवं मल साफ होने से भोजन पचकर अच्छा प्रभाव दिखाता है।

इस आसन का एक लाभ और भी है कि शरीर की त्वचा लटकने नहीं पाती है। शरीर में वृद्धावस्था में पड़ने वाली झुर्रियों की संख्या में कमी आती है। बालों का जल्दी सफेद होना जोकि आजकल एक साधारण बीमारी का रूप ले चुका है। इस आसन के करने से बालों के सफेद होने में और गिरने में अवरोध आता है। कुछ लोगों का तो मानना है कि इस आसन से थायराइड नामक

अन्तःग्रन्थि की शक्ति भी बढ़ती है। जिससे कि थायराइड के रोगियों को इस आसन से विशेष लाभ होता है।

यह आसन तीन से पांच मिनट तक किया जा सकता है। इसमें सांस को अन्दर लेने एवं छोड़ने की गति सामान्य रखनी चाहिए। गरदन अथवा मेरुदण्ड पर अधिक दबाव महसूस होने पर इसे प्रारम्भ में एक या दो मिनट ही करें बाद में अभ्यास होने पर इसका समय बढ़ा सकते हैं।

(४) सरल हस्त भुजङ्गासन या सर्पासन — इस आसन में भूमि पर बिछे आसन पर पेट के बल उल्टे होकर लेटना होता है। दोनों पैर और पंजे परस्पर मिले हों। पैरों के अंगूठे पीछे की ओर खिंचे रहें। दोनों हाथ सिर की तरफ लम्बे कर लें। पैरों के अंगूठे, नाभि, छाती, ललाट और हाथ की हथेलियां भूमि पर एक सीध में रहें। अब धीरे-धीरे दोनों हथेलियों को कमर के पास ले जायें। सिर और कमर को ऊपर उठाकर जितना हो सके पीछे की ओर मोड़ें। सांस धीरे-धीरे अन्दर लेते रहें एवं बाहर की ओर छोड़ते रहें। श्वास को आराम से लेना है। तेज करने या रोकने की आवश्यकता नहीं है। अब नाभि भूमि से लगी रहेगी और पूरे शरीर का वजन हाथ के पंजे पर देना है।



शरीर का आकार कमान जैसा बना लेना है। मेरुदण्ड यानि रीढ़ की हड्डी के आखिरी भाग पर दबाव को केन्द्रित करना होगा। दृष्टि से आकाश की ओर देखने की कोशिश करनी है। मात्र २० से ३० सेकेण्ड तक ऐसा करने

के उपरान्त सिर को धीरे-धीरे नीचे लाकर छाती को भूमि पर लगाते हुए सिर को भूमि से लगने दें। इस तरह प्रतिदिन ५-७ बार यह आसन किया जा सकता है।

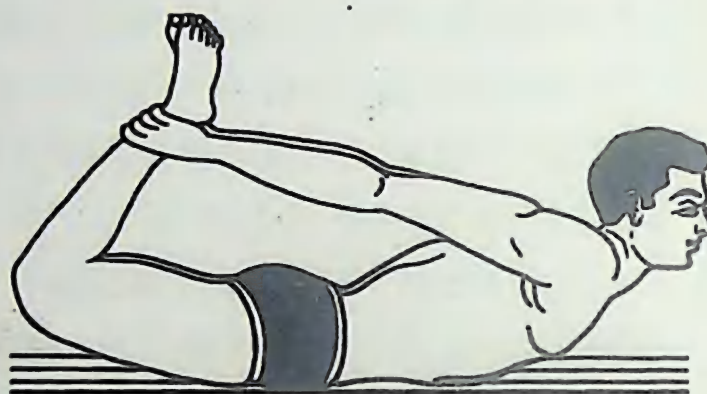
इस आसन से मेरुदण्ड के सभी मनकों (हिस्सों) तथा गरदन के आसपास वाले स्नायुओं को अधिक शुद्ध रक्त मिलता है जिससे नाड़ी तन्त्र शक्तीमय और सुदृढ़ बनता है। पीठ की हड्डियों में रहने वाली तमाम खराबियां दूर होती हैं। पेट में स्नायु खिंचाव आने के कारण वहाँ के अंगों को शक्ती मिलती है। उदर गुहा में दबाव बढ़ने से पुराना से पुराना कब्ज दूर होकर पेट साफ होता है। जिससे मन प्रसन्न एवं तबियत खुश रहती है।

स्त्रियों द्वारा यह आसन करने से छाती एवं पेट का विकास होने के कारण इससे सम्बन्धित बीमारियों का निराकरण होता है। भोजन खाने के बाद होने वाला वायु का दर्द नष्ट होता है। आजकल गैस एवं एसीडिटी जैसी बीमारियाँ सभी में सामान्य-सी हो गई हैं लेकिन यह आसन इन सभी प्रकार की व्याधियों को दूर करके पेट के सिस्टम को ठीक कर पाचन प्रक्रिया को सुचारू रूप से क्रियान्वित करता है।

(५) धनुरासन :- हम सभी ने धनुष तो अवश्य ही देखा होगा। इस आसन में भी शरीर की आकृति को धनुष जैसा रूप दिया जाता है। इसीलिए इसे धनुरासन के नाम से जाना जाता है।

इसमें बिछे हुए आसन पर पेट के बल उल्टे होकर लेट जाते हैं। दोनों पैर आपस में मिले हुए होने चाहिए। धीरे-धीरे पैरों को घुटने से मोड़ें। इसी समय दोनों हाथों को पीछे ले जाकर दोनों पैरों के टखनों को हाथों से पकड़ लें। इस समय इस आसन में श्वास प्रक्रिया पर ध्यान देने की आवश्यकता है। अब यहीं पर श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए पैरों को कसकर धीरे-धीरे खींचें। जितना हो सके आराम से सिर को पीछे की ओर ले जाने की कोशिश करें।

दृष्टि ऊपर की ओर रखनी चाहिए। कोशिश करनी चाहिए कि सारे शरीर का भार पेट यानि कि नाभि के आसपास के क्षेत्र में हो। कमर के ऊपर का धड़ एवं कमर के नीचे पैर ऊपर आकाश की ओर मुड़े होने चाहिए। अब धीरे-धीरे श्वास लेते हुए हाथों से पैरों को छोड़ना है। पैर तथा सिर को अपनी मूल अवस्था में यानि कि पैर जमीन पर एवं सिर भूमि पर लगाना है।



(धनुरासन)

प्रारम्भ में पाँच से दस सेकेण्ड करने के पश्चात् इस आसन को तीन या चार मिनट तक किया जा सकता है। लेकिन एक बार में १० से १५ सेकेण्ड तक ही करें फिर थोड़ी ही देर में पुनः करें। इसमें ध्यान देना है कि हाथों से पैरों को खींचे और सिर को ऊपर आकाश की ओर उठायें। सांस को धीरे-धीरे बाहर निकालें एवं जब हाथों से पैरों को छोड़ते हुए मूल अवस्था में आयें तो सांस को धीरे-धीरे अन्दर की ओर ग्रहण करें।

इस आसन से पेट की अनावश्यक चर्बी कम होती है। गैस दूर होती है। पेट के रोग नष्ट होते हैं। भूख बढ़ने लगती है। हृदय सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। पाचन सम्बन्धी तमाम रोग दूर होते हैं। हाथों एवं पैरों में होने वाली कंपकपी दूर होती है। पेट की आतों पर दबाव पड़ने से उनकी क्रियाशक्ती में तेजी आती है। जिससे पाचन प्रक्रिया सुधरती है। वायु रोग नष्ट होता है। स्त्रियों के लिए तो यह अति लाभदायक है क्योंकि इस आसन से मासिक धर्म के होने वाले विकार

दूर होते हैं।

(६) वज्रासन - जैसा कि इस आसन के नाम से ही जाना जा सकता है। वज्र का अर्थ है बलवान। इस प्रकार यह आसन पाचन, वीर्य एवं स्नायुयों को बलवान बनाने वाला है। इसमें बिछे हुए आसन पर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों पर बैठना होता है। पैरों के दोनों अंगूठे परस्पर जुड़े रहे। पैर के तलवों पर हमारे नितम्ब का भार रहे। कमर और पीठ बिल्कुल सीधी रहे। दोनों हाथ सीधे घुटनों पर रखें। हाथों की हथेलियां नीचे की ओर होनी चाहिए एवं सामने की ओर देखना चाहिए। तीन से सात मिनट तक यह आसन करना चाहिए या इसी मुद्रा में बैठे रहना चाहिए।



(वज्रासन)

इस आसन में धीरे-धीरे श्वास लेते रहना चाहिए एवं छोड़ते रहना चाहिए। इसमें शरीर का मध्य भाग सीधे तने रहने के कारण नाड़ियाँ मजबूत बनती है। जिससे पूरा शरीर वज्र के समान मजबूत होता है। भोजन के बाद इस आसन में बैठने से पाचन शक्ति तेज होती है एवं भोजन जल्दी हजम होता है। पेट की वायु-विकार का नाश होता है। जिससे कब्ज दूर होकर मल साफ होने

से पेट की कई बीमारियों से मुक्ति मिलती है। इस आसन से हमारी रीढ़, कमर, जांघ, घुटने एवं पैरों की शक्ति बढ़ती है। कमर और पैर के वायुरोग दूर होते हैं। स्त्रियों के मासिक धर्म में होने वाली अनियमितता एवं घुटनों में होने वाले दर्दों का खात्मा होता है।

यह आसन करने में भी सुगम है। थोड़े से अभ्यास के बाद इस आसन में बैठने से स्वयं को ही अच्छा लगता है। शारीरिक विकार दूर होने के कारण यह आसन करने की रूचि स्वयं ही बढ़ जाती है। धीरे-धीरे आसन करने में आनन्द आने लगता है।

(७) शवासन :- अब हम अपने संक्षिप्त आसनों की प्रक्रिया के इस पड़ाव पर पहुँचते हैं। जिसमें कि अब शरीर की सभी चेष्टाओं एवं क्रियाओं को शिथिल कर शरीर को आराम पहुँचाना है। इसमें शारीरिक क्रिया कलापों एवं मस्तिष्क के विचारों को शान्त करना होता है। इसके लिए जमीन पर बिछे आसन पर आराम से चित्त होकर लेट जायें। दोनों पैरों को आपस में थोड़े अलग कर देने चाहिए। दोनों हाथ भी शरीर से थोड़े अलग करके पैरों की ओर फैला देने चाहिए। हाथ की हथेलियाँ आकाश की तरफ खुली एवं सीधी रखें। सिर सीधा रहे एवं आँखें बन्द हों।



(शवासन)

इस समय अपनी श्वास प्रक्रिया को दीर्घ यानि कि धीरे-धीरे अन्दर लेकर फिर धीरे-धीरे ही बाहर की ओर छोड़ते रहें। लेकिन ये प्रक्रिया थोड़ी लम्बी ही रहे। शरीर को ढीला छोड़कर सम्पूर्ण विश्राम का अनुभव करें। बार-बार यह सोचें कि मेरी थकान उतर रही है। शरीर के सब अंग आराम पा रहे हैं। शरीर के किसी

भी अंग में तनाव नहीं है। इसी तरह धीरे-धीरे श्वास प्रक्रिया को लम्बा और गहरा करते चले जायें। इस प्रक्रिया से आपका नाड़ी तंत्र इतना आराम की अवस्था में आ जायेगा कि सारी थकान एवं मानसिक उद्वेग दूर होने लगेगें।

अन्य उपरोक्त बताये गये आसनों के करने के बाद इस आसन को दो से चार मिनट तक कर लेने से शरीर के अंगों में आया कसाव दूर हो जाता है। इस आसन को शाम या रात को भी सुविधानुसार मानसिक तनाव या टेन्शन खत्म करने के लिए कर सकते हैं।

इस आसन का लाभ यह है कि मांसपेशियों में शिथलीकरण प्रक्रिया होने से उनकी शक्ति बढ़ जाती है। जिससे शारीरिक कार्य करने की क्षमता का विकास होता है। इन योगासनों द्वारा हुए रक्त प्रवाह की तीव्रता के कारण सारी थकान दूर हो जाती है। जिससे नाड़ी तंत्र बलशाली बनता है। इससे दैनिक जीवन में होने वाली क्रियायों के द्वारा नाड़ियों पर जो दबाव पड़ता है उसे सहन करने की क्षमता नाड़ियों में बढ़ जाती है।

उपरोक्त बताये गये आसन, सम्पूर्ण आसन नहीं हैं बल्कि दैनिक दिनचर्या में आराम से करने एवं कम समय में अधिक लाभ देने वाले आसन हैं। इन आसनों को कोई भी स्त्री-पुरुष, बच्चे आसानी से पढ़कर जान सकते हैं। उपरोक्त बताये गये आसन दैनिक क्रिया में कम से कम समय में किये जा सकते हैं।

आसन करने से पूर्व कुछ बातों पर ध्यान देना चाहिए जिससे कि हम इन आसनों का पूर्ण लाभ उठा सकें। यह सामान्य सी बातें हैं लेकिन इनका प्रभाव काफी होता है।

१. शौच और कुल्ला, दातून आदि करने के बाद ही आसन करें, तो अच्छा है।

२. आसन करते समय साँस मुंह से न लेकर नाक द्वारा ही साँस लेना

उचित है।

३. भूमि पर कोई कम्बल का टुकड़ा, टाट का टुकड़ा या मोटा कपड़ा बिछाकर ही आसन करें तो लाभदायक होगा।

४. आसन करते समय शरीर के साथ जोर जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। जितना शरीर के अंग सहन कर सकें उतना ही और उतनी ही देर तक आसन करें जिससे कि अंगों पर अतिरिक्त दबाव या टेन्शन न आये।

५. आसन को कसरत समझकर न करें। व्यर्थ ही शरीर के अंगों पर दबाव न बढ़ाएँ। बल्कि आसन सहजता पूर्वक धैर्य से करें। मन में प्रसन्नता का भाव लेकर करें कि यह आसन हमारे शरीर की सुरक्षा एवं बलवर्द्धन में सहायक हैं। इसलिए प्रसन्न होकर हल्के मन से आसन करें। किसी प्रकार के दबाव के अधीन होकर न करें।

६. स्त्रियों से सम्बन्धित इसमें एक बात ध्यान देने योग्य है कि गर्भावस्था या मासिक धर्म के समय में सहजासन या सरल आसन जो कि क्रम नं. १ पर है को ही करें। अन्य कोई आसन न करें।

भोजन

भोजन शरीर के लिए आवश्यक है। शरीर को उचित पोषण दे एवं शरीर को रोगों से दूर रखे साथ ही साथ शरीर में आये विकारों को दूर कर दे ऐसे खाद्य पदार्थ को भोजन कहा जाता है।

भरपेट खाना ही भोजन नहीं है। भोजन के नाम पर कुछ भी खा लिया जाये। कुछ भी पी लिया जाये, वह भोजन नहीं होता है। बल्कि जो खाद्य पदार्थ शरीर को पोषित करें एवं इसकी क्षमता का विकास करें, उसे भोजन कहना चाहिए। इसीलिए भोजन को औषधि या दवाई से भी अधिक महत्व दिया जाता है।

भोजन के प्रकार

भोजन को दो भागों में बाँटा जा सकता है : १. पथ्य २. अपथ्य। पथ्य का मतलब है कि जो भोजन शरीर की कार्य प्रणाली को ठीक रास्ते पर ले चले एवं मन को प्रिय लगे। जिसको खाने के बाद विकार न उत्पन्न हो। वह तो पथ्य भोजन है। इसके विपरीत जो शारीरिक प्रक्रिया के चलने में अवरोध पैदा करे या शरीर की पाचन प्रणाली को नुकसान पहुँचाये, तो मन के प्रिय होने पर भी वह भोजन अपथ्य है।

भोजन कैसा हो — इसके विषय में एक उदाहरण से समझा जा सकता है कि गाँव में घास काटने की मशीन होती है। यदि उसमें हम चारा उचित मात्रा में और चारा मशीन से कटने योग्य हरा चारा ध्यान से डालेगें तो मशीन आराम से काट कर हमें चारा टुकड़ों के रूप में प्रदान करेगी। इसके विपरीत यदि हम मशीन की क्षमता से अधिक या चारे के स्थान पर तार एवं लोहे के टुकड़े या उसकी धार को खराब करने वाली सामग्री उसमें डालेगें तो वह मशीन को खराब करके अनुपयोगी बना देगी।

हमारे शरीर का पाचन तंत्र एक मशीन के रूप में ही कार्य करता है। हमें अपने पाचन तंत्र की क्षमता के अनुरूप ही भोजन खाना चाहिए। यदि हम आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करेगें। हमारा पाचन तंत्र आराम से उसको पचायेगा। पाचन क्रिया द्वारा शरीर भोजन का शोधन करेगा। भोजन से शरीर अपने लिए उपयोगी तत्व ग्रहण करेगा। भोजन का बचा अवशिष्ट मल के रूप में बाहर निकाल देगा।

यदि हम ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें। जिसे पचाने में ही पाचन–तंत्र को अत्यधिक श्रम करना पड़े। पहले का खाया खाना पचा भी है कि नहीं। इस बात का ध्यान किये बिना और खाना खा लिया जाये। ऐसी स्थिति में भोजन पाचन तंत्र की पचाने की क्षमता से अधिक होगा। ऐसा भोजन शरीर के अंगों को बल एवं

मजबूती नहीं दे सकेगा। बल्कि पाचन तंत्र स्वयं कमजोर हो जायेगा। शरीर के अन्य अंगों को भोजन से मिलने वाली शक्ति नहीं मिलेगी। जिससे शरीर कमजोर होकर रुग्ण अवस्था में आ जायेगा। शरीर चलने-फिरने में ही अक्षम हो जायेगा।

इसलिए भोजन की मात्रा एवं प्रकार पाचन की क्षमता के अनुसार ही होना चाहिए। जिससे भोजन को शरीर की पाचन-प्रक्रिया आराम से पचा ले। भोजन से लिए गये आवश्यक तत्व शरीर रक्त के माध्यम से प्रत्येक अंग तक आसानी से पहुँचा सके।

भोजन का विवेक – भोजन विवेकयुक्त होकर करना चाहिए। क्या खाना है? क्या नहीं खाना है? इसका ध्यान रखना चाहिए। इसका ज्ञान विशेष रूप से मनुष्य को ईश्वर ने दिया है। जब पशु एवं पक्षियों को ज्ञान है कि क्या खायें और क्या न खायें तो मनुष्य की बात ही अलग है। बकरी आक के पत्ते खा लेती है लेकिन भैंस नहीं खाती है। चील मांस खा लेती है लेकिन कबूतर मांस नहीं खाता है। इसलिए भोजन को विवेकयुक्त होकर खाना चाहिए।

भोजन कितना करें? – हमारा संतुलित भोजन कितना होना चाहिए। ये विचार कर ही भोजन करना श्रेयस्कर है। जैसे जो बुद्धिजीवी हैं और जिन्हें अधिक श्रम नहीं करना पड़ता है। इसी प्रकार जो कार्यालय में बैठकर कार्य करते हैं अथवा सेवानिवृत्त हैं। उनको अधिक मात्रा में भोजन करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन आदत के कारण वो भी समय होने पर खाना खाते हैं एवं अधिक खाते हैं। जिससे मोटापा बढ़ता है।

पाचन प्रक्रिया उचित रूप से कार्य नहीं कर पाती। जिससे शरीर पेट के रोगों से ग्रसित हो जाता है। इसके विपरीत जो लोग कारखानों में काम करते हैं या खेतों में काम करते हैं। उनके भोजन की मात्रा अधिक होनी चाहिए। लेकिन होता इसके विपरीत है। इसलिए धनी लोगों में पेट के रोग, मोटापा विशेष रूप से पाया जाता है। ऐसे लोग पाचन क्रिया के सुचारू रूप से कार्य न करने के

कारण कब्ज, गैस, अपच की बीमारी के शिकार हो जाते हैं।

भोजन कैसे करें? – भोजन करते समय मन को हल्का एवं उद्वेगवाले विचारों से परे रखें। भोजन को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। इससे पाचन शक्ति ठीक रहती है। आज लोग भोजन करने में कम समय, परन्तु भोजन के समय बेकार बातचीत करने में अधिक समय लगाते हैं। इससे अपच होना स्वाभाविक है। बहुत गरम मसाले वाला भोजन अथवा बहुत ठंडा भोजन भी हमारी आँतों में घाव करता है। आँतों में खराबी अनेक रोगों का कारण बनती है। इसलिए अति गर्म चाय, मिठाई, गर्म मसाले युक्त तले पदार्थ, चाट नहीं खाना चाहिए। साथ ही साथ ज्यादा ठंडे पेय एवं आईसक्रीम भी अधिक प्रयोग में नहीं लाना चाहिए।

भोजन नियमित हो– अनियमित भोजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इससे शरीर एवं मन दोनों पर प्रभाव पड़ता है। जिससे पाचन क्रिया में गड़बड़ी हो जाती है। ठीक समय पर, ठीक आसन पर बैठकर, चिन्ता रहित होकर, शान्त वातावरण में धीरे-धीरे चबाकर भोजन करना पाच्यवर्धक है। भोजन सात्विक हो तो अच्छा है। मसाले वाली, तली हुई गरिष्ठ वस्तुएं और अनेक प्रकार के व्यंजन, अधिक मिठाई, खटाई, चटपटे एवं नमकीन भोजन स्वास्थ के लिए हानिकारक सिद्ध हो रहे हैं। इस समय प्रचलित अधिकांश बीमारियाँ अति भोजन, अनियमित ढंग से खाने के कारण ही हो रही हैं।

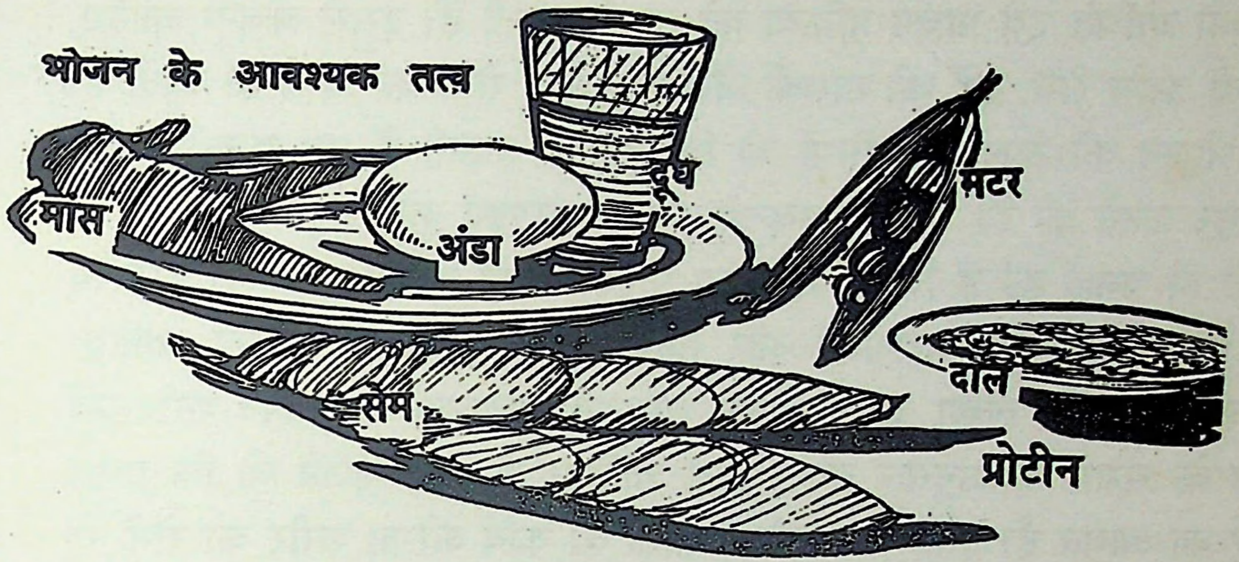
स्वाद का महत्व – आजकल भोजन में स्वाद को अधिक महत्व दिया जाने लगा है। स्वादिष्ट भोजन चाहे वह हानिकारक ही क्यों न हो, प्रिय माना जाता है एवं अस्वादिष्ट भोजन चाहे वह उपयोगी ही क्यों न हो अप्रिय भोजन की श्रेणी में आने लगा है। इसलिए हमेशा स्वादिष्ट भोजन ही नहीं खाना चाहिए। अपितु यदि स्वादहीन भोजन, शरीर के लिए लाभदायक हो तो उसका सेवन करना चाहिए।

चीनी - नमक - चिकनाई, ये तीनों भोजन के या स्वाद के अनिवार्य अंग माने जाते हैं। अधिक चीनी का प्रयोग नहीं होना चाहिए। अधिक चीनी पेट के रोग, शुगर, मोटापा, कृमि रोग की जननी है। बहुत चिकनाई लीवर, हृदयरोग मोटापा का कारण है। इसी तरह नमक अधिक खाने से हृदय रोग, गुर्दे के रोग, उच्च रक्त चाप, चर्म रोग आदि शरीर पर आक्रमण करके उसे नष्ट कर देते हैं।

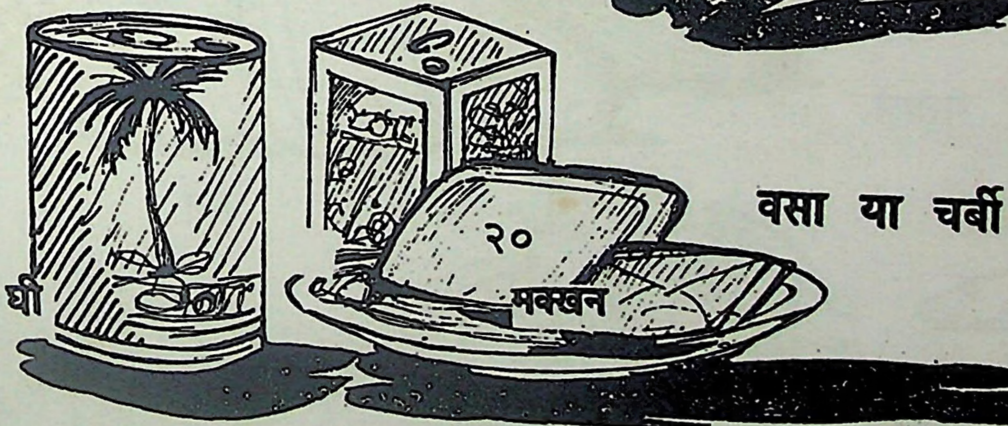
नमक — ऊपर से खाया जाने वाला नमक खनिज है, कृत्रिम है, हानिकारक है। इसके विपरीत जो नमक शाक, भाजी एवं फलों में मिलता है वह प्राकृतिक लवण है, लाभदायक है। शरीर की आवश्यकता के लिए इतना नमक काफी है। उच्च रक्त चाप एवं गुर्दे की बीमारियों का कारण यह नमक ही है। आजकल तो कहा जाता है कि नमक नहीं तो स्वाद कैसा? भोजन कैसा? यदि भोजन में नमक का प्रयोग कम हो तो शारीरिक बीमारियाँ स्वयंमेव कम हो जायेगीं।

चीनी — कृत्रिम चीनी शरीर के लिए उपयोगी नहीं है। चीनी तो सहज ही चावल, रोटी, दूध में होती है। दूध में चीनी होती है फिर भी लोग दूध में चीनी डालकर पीते हैं जिससे दूध के वास्तविक स्वाद का भी पता नहीं चलता है एवं चीनी की प्रचुरता से अनेक बीमारियाँ होती हैं। चीनी से दाँत भी खराब हो जाते हैं।

चिकनाई — आजकल फास्ट फूड के आ जाने से भोजन में रासायनिक तत्वों की अधिकता हो गई है। जो कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। पैकेट बंद खाद्य पदार्थों में डाले गये कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन जैसे तत्व भी उसके पैकेट में बन्द रहने के कारण निश्चित अवधि या कुछ समय तक प्रयोग में न लाने के कारण अपना वास्तविक स्वरूप एवं क्षमता खो बैठते हैं। चिकनाईयुक्त चीजें खाने में स्वादिष्ट, देखने में रोचक एवं प्रस्तुत करने में शान तो दिखाती हैं लेकिन पेट को इसे पचाने में जितनी मशक्कत करनी पड़ती है उतनी हमें खाने


भोजन के आवश्यक तत्व
दूध
मटर
मांस
अंडा
दाल
सेम
प्रोटीन


आलू
साबूदाना
शक्कर
चावल
कार्बोहाइड्रेट

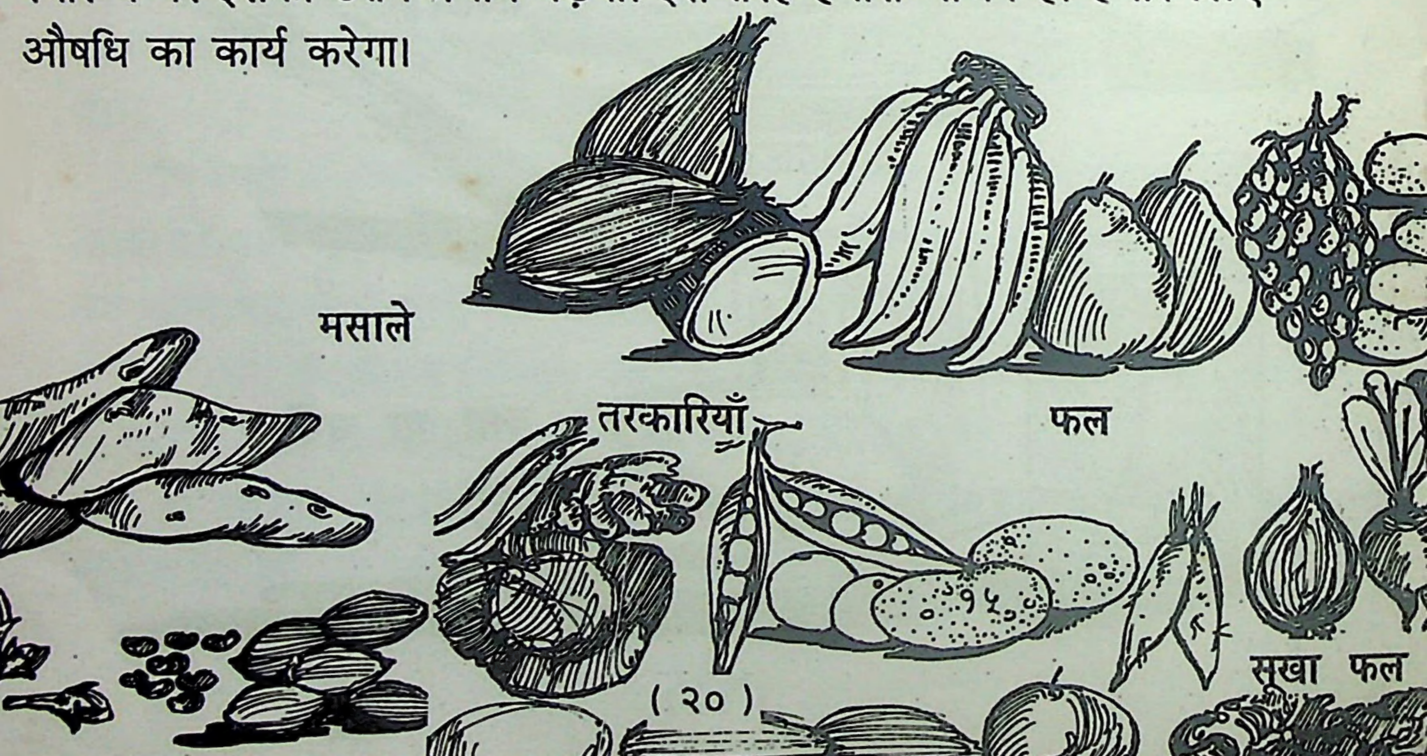

वसा या चर्बी
२०
घी
मक्खन

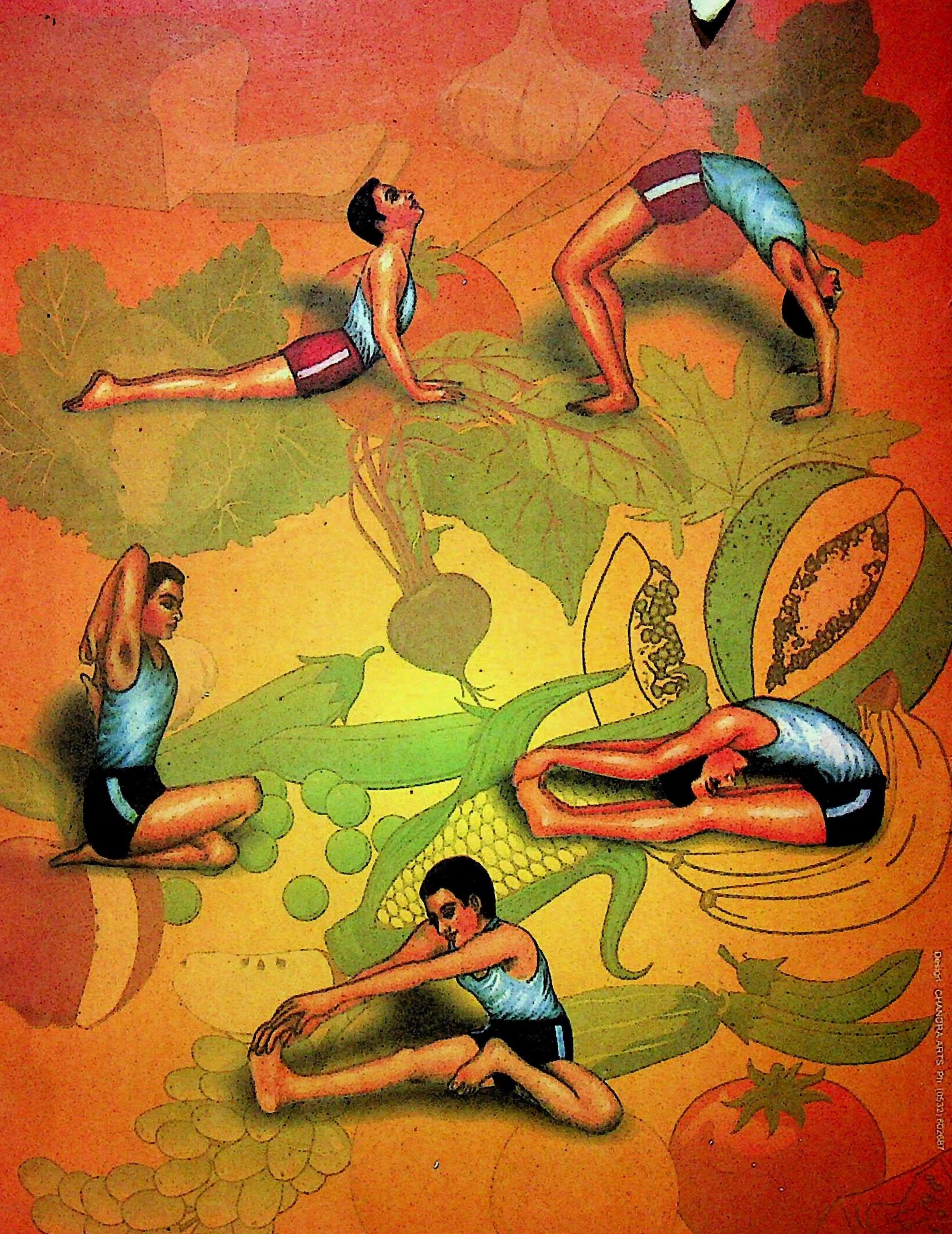
में नहीं करनी पड़ती। लेकिन ये गरिष्ठ होने के कारण पेट एवं उसके पाचन-तन्त्र को बाधित एवं पाचन प्रक्रिया को लम्बी करती हैं। इससे बचना चाहिए, नहीं तो हृदय रोग, गुर्दे की खराबी जैसे लाईलाज रोगों का जन्म हो जाता है।

भोजन की उपरोक्त कमियाँ जो कि दूर हो सकती हैं एवं हमारी क्षमता इन्हें दूर करने की है। भोजन सम्बन्धी हमारी धारणाएँ कोई प्रकृतिदत्त नहीं हैं। हमारी ही बनाई हुई हैं जिसमें कि अब परिवर्तन की आवश्यकता है। इसलिए हमें भोजन सम्बन्धी धारणाओं और क्रियाओं पर पुनर्विचार करना चाहिए। विवेकपूर्ण निर्णय लेकर अपने भोजन सम्बन्धी मान्यताओं को अपने शरीर एवं आज के समय के अनुसार बदल लेना चाहिए। तो यही भोजन जो कि हमारे शरीर का आधार है। हमारे लिए जीवन शक्ति का कार्य करेगा। शरीर को रोगों से बचायेगा।

विवेकपूर्ण आहार एवं भोजन से हम शान्त, सुखी, स्वस्थ एवं निर्दोष जीवन निश्चित रूप से पूर्णतया सौ वर्षों तक जी सकते हैं।

यदि भोजन स्वादिष्ट होने के साथ शरीर के लिए उपयोगी होगा। तब स्वास्थ्य पर इसका उत्तम प्रभाव पड़ेगा। इस तरह हमारा भोजन ही हमारे लिए औषधि का कार्य करेगा।




Design: CHANDRA ARTS Ph: (0532) 602687